ほけんだより 5月号

5月19日
穂小学校保健室

緑のさわやかな季節になりました。
新学期が始まって1か月、新しい学年には慣れましたか？5月は緊張がゆるみ、疲れがでやすく、けがが増える時期です。

5月の保健目標
- 身なりを整えよう。
- トイレをきれいに使おう。

ゴールデンウィーク明けに実施した生活リズムチェック週間はいかがだったでしょうか？児童の皆さん、生活を見直すことはできましたか?
これからも規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

健康診断の結果を配付しています！

体格測定、視力検査、聴力検査、耳鼻科検診、眼科検診、尿検査の結果を配付しています。おうちの人と結果を確認しましょう。病院受診をすすめられている人は、早めに病院で治療をするようにしましょう。
また、病院受診後は、受診報告書の提出をお願いします。

～今後の健康診断の日程～

日程	検診
5月23日	内科検診
5月27日	歯科検診

体育服を忘れないようにしましょう！

いつもより丁寧に歯みがきをしましょう！

毎週水曜日は容儀チェックの日です！

毎週水曜日は容儀チェックの日です。「ハンカチ・ちりがみ・つめ・ぼうし・前髪」のチェックをします。前日の夜はできているかチェックをするようにしましょう。

ハンカチ・ちりがみ

いつも清潔なものをポケットに入れておきましょう。手を拭くときや鼻水が出た時にすぐ使えます。

つめ

1週間に1度は切りましょう。長いと，ばい菌がたまったり，友達を傷つけたりして危険です。

ぼうし

体育の時間や外で遊ぶときにはかぶりましょう。頭をケガから守ってくれます。

前髪

目にかかりそうな人は切るか，ピンでとめましょう。目にかかると，目が悪くなる原因になります。

トイレ、きれいに使っていますか?

○トイレを使ったあとは、水を流しましょう。

○トイレを汚してしまったら、ペーパーで拭くなど掃除をしましょう。

○スリッパはきれいに並べましょう。